

## ПРИРОДА ДЕПРЕССИИ

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
Минск, Республика Беларусь*

*А. В. Городжий*

*Е. А. Кухаренко – ст. преподаватель*

Рассматриваются причины депрессии и даются рекомендации по ее преодолению.

Проблемой данного исследования является выяснение причин частого пребывания людей как в психологической, так и в психической напряженности, которая накапливается ежедневно, тем самым повышая шанс оказаться в депрессивном состоянии. Зачастую люди не умеют и не знают, как от этого всего оградиться или повернуть воздействие социума и ежедневной рутины себе на пользу, тем самым снижая риск возникновения различных проблемы со здоровьем.

Между тем не существует такого психического расстройства, которое не было бы одновременно и физическим расстройством. Человек находится в депрессии как на физическом уровне, так и на психическом, то есть эти два явления по своей сути едины, являясь разными аспектами одной личности. То же самое можно сказать и про любое так называемое психическое заболевание. Убеждение, что вся болезнь кроется в голове, — большое заблуждение нашего времени, не учитывающее основной закономерности, что жизнь во всех своих разнообразных проявлениях — это, прежде всего, физическое явление.

Депрессия стала настолько распространенным явлением, что один психиатр даже описал ее как «совершенно нормальную» реакцию при условии, конечно, что она «не мешает нашим ежедневным делам». Но даже если эта реакция является «нормальной» в статистическом смысле, то в отношении того, что чувствуют и как ведут себя большинство людей, она не может считаться здоровым состоянием. Согласно этому определению «нормальности», шизоидная тенденция и сопутствующие ей чувства отчуждения и разъединения тоже бы считались нормальными, если бы они охватили большинство людей, но при условии, что они не будут носить настолько тяжелого характера, из-за которого бы пришлось госпитализировать большинство населения. То же самое можно сказать о близорукости и о болях в пояснице, которые стали такими частыми заболеваниями в наши дни, что могут считаться с точки зрения статистики нормальным состоянием современного человека.

Но поскольку, все же, не каждый человек впадает в депрессию, не каждый страдает от близорукости или от болей в пояснице, — можем ли мы считать их ненормальными? Или они являются нормальными в истинном смысле этого слова людьми, в то время как большинство страдает от различной степени патологии как психической, так и физической? В действительности никто не может ожидать, что человек будет всегда радостным. Даже дети, которые по своей сущности ближе к этой эмоции, чем мы, взрослые, не могут веселиться постоянно. Но тот факт, что мы достигаем вершин радости лишь изредка, не может служить объяснением депрессии.

Таким образом, основным критерием для нормального, здорового человеческого существования является чувство комфортности. «Я чувствую себя хорошо, комфортно». Здоровый человек чувствует себя хорошо большую часть времени — в повседневных делах, в своих отношениях с другими людьми, на работе, когда отдыхает или когда двигается. Иногда его удовольствие переходит в чувство радости и даже может достигнуть вершин экстаза. Он может также иногда испытывать боль, грусть, горе и разочарование. Но при этом, однако, он не впадает в депрессию.

Следовательно, решение проблемы находится намного ближе, чем мы можем себе представить, стоит всего лишь «остановиться и оглянуться», взглянуть на мир с другой стороны, не с той серой и мрачной, с которой мы так все его привыкли видеть. Мы забываем и не замечаем, как цветут растения, как растут дети — вся жизнь проходит в суете. Изменяя фокус внимания и восприятия соответственно, человек изменяет и свою жизнь.

Список использованных источников:

1. Вертоградова, О. П. К проблеме депрессии в общемедицинской практике // Депрессии в амбулаторной и общесоматической практике / О. П. Вертоградова. — М., 1984. — С. 12–17.
2. Пезешкиан, Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пазешкиан. — М., 1996. — 464 с.
3. Холл, Д. Ландшафт депрессии / Д. Холл. — М. : Алетей, 1999. — 280 с.